

6° Congreso Argentino de Pediatría General Ambulatoria
Buenos Aires 11/2014

Taller

20 y 21 /11 / 2014 de 14 a 15 hs

Neurociencias Meditativas : La práctica de Mindfulness

Grupo de Medicina Integradora - Htal. de Pediatría Prof. Dr. J. P. Garrahan

Dra. Claudia Iachino - Dra. Adriana Macchi

Médicas Peditras



Mind Full, or Mindful?



MEDICINA INTEGRADORA



MEDICINA
BIOMEDICA
CONVENCIONAL



MEDICINA
INTEGRADORA



TERAPIAS
COMPLEMENTARIAS
BASADAS EN
EVIDENCIA



MEDITACIÓN MINDFULNESS



Hace 2500 años...

Un hombre le dijo a Buda:

“Yo quiero felicidad”.

Buda contestó:

Primero retira **YO** eso es el **ego**.

Después remueve **Quiero**

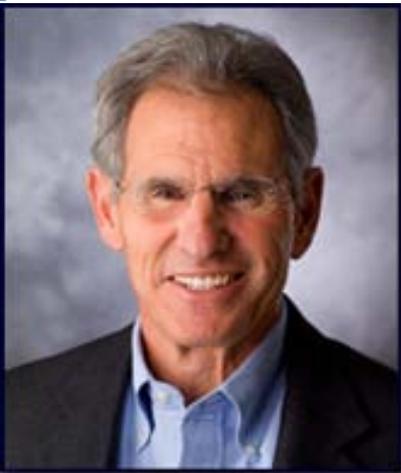
porque es **deseo**.

Mira, ahora solo tienes

“FELICIDAD”.



MEDITACIÓN MINDFULNESS



Dr. Jon Kabat-Zinn

Programa MBSR -1979

Mindfulness Based Stress Reduction

1995 – Fundador Centro de Mindfulness en Medicina, Salud y Sociedad de la UMass - Mind and Life Institute -Sociedad de Medicina del Comportamiento

“Mindfulness, Atención Plena o Conciencia Plena es la conciencia que surge a través de la práctica de meditación formal e informal, al prestar atención con intención, en el momento presente, sin juicios ni valores “



MEDITACIÓN MINDFULNESS



Estar atentos al momento presente

- ✓ Sin juzgar
- ✓ Sin negar
- ✓ Sin evitar
- ✓ Sin retener o apegarse
- ✓ Sin querer cambiar nada

CULTIVAMOS A TRAVES DE LA PRACTICA UN ESTADO DE
OBSERVACIÓN ECUÁNIME (IMPARCIAL)



MEDITACIÓN MINDFULNESS



La mente complica el momento presente, el aquí y el ahora

- ... cuando se va al pasado con un recuerdo agradable o desagradable,
- ...o cuando se va al futuro con un pensamiento anticipado,
- ...cuando intenta controlarlo todo,
- ...cuando quiere que las cosas sean de una manera determinada,
- ...cuando se relaciona con la incomodidad de una manera des-adaptativa, generando sufrimiento.



MEDITACIÓN MINDFULNESS



Meditar simplifica la mente



MEDITACIÓN MINDFULNESS



Una mente simple

...es una mente que va teniendo la capacidad de crear espacios de estabilidad y de esta manera adaptarse momento a momento a lo que no depende de nosotros poder cambiar,

...es una mente que por momentos va desarrollando la capacidad de ver con menos confusión,

...es una mente que crea las condiciones para calmarse.



MEDITACIÓN MINDFULNESS



Una mente simple ...

- ...es una mente que va desarrollando la capacidad de responder y no reaccionar,
- ...de ser pacientes pero no pasivos,
- ...de perdonarnos
- ...de aceptarnos ,
- ...de tratarnos amorosamente .



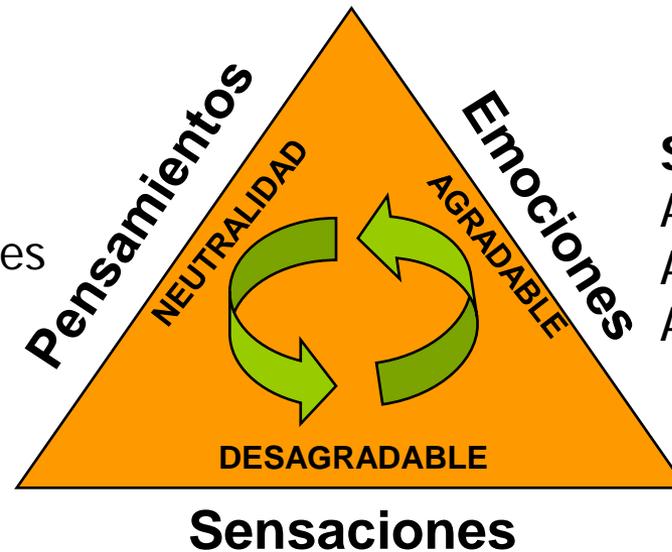
TRIÁNGULO DE LA EXPERIENCIA DE MEDITACIÓN

Recomemending Meditación –Luke Fortney, MD



Pensamientos mentales:

Rumiación - Pensamiento
Historias – Imágenes mentales
Conversaciones internas



Sentimientos emocionales

Amor- Odio- Miedo- Culpa-
Alegría- Amor - Tristeza
Ansiedad

Las sensaciones físicas

Sonido - Tacto - Gusto
Olfato – Vibración - Presión



DUHKA – SUFRIMIENTO



**El dolor es inevitable
pero el sufrimiento es opcional**

- ❖ No aceptación
- ❖ Insatisfacción permanente
- ❖ Inseguridad
- ❖ Temor a la muerte, a la enfermedad, a la vejez
- ❖ Deseos - Apegos - Aversión - Rechazo - Evitación
- ❖ Aferrarse al sufrimiento

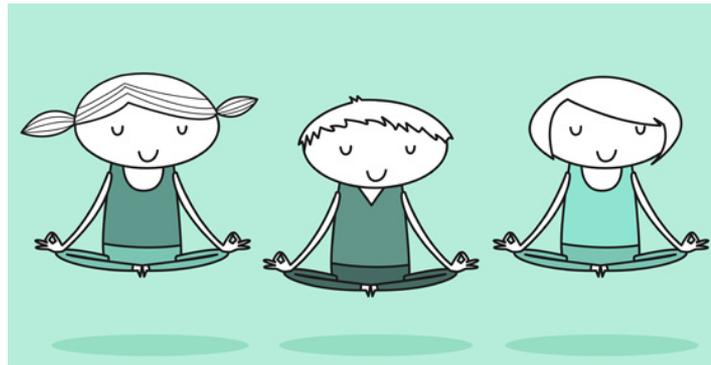


SUKA - FELICIDAD



❖ La Felicidad es un estado de estar bien porque sí

Es un estado de más aceptación y de poder estar presentes en
lo que nos toque vivir
sintiendo
lo que naturalmente nos surja sentir





NEUROPLASTICIDAD Y TRANSFORMACIÓN CEREBRAL



Dr. Richard Davinson

Fundador y Director del Centro para la Investigación de las Mentes Saludables y el Laboratorio Waisman sobre Imagen Cerebral y Comportamiento, en la Universidad de Wisconsin- Madison.



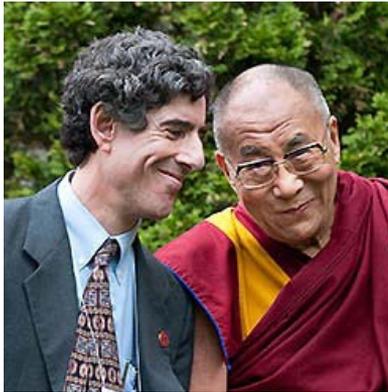
Investiga las raíces de la compasión, el altruismo, las relaciones humanas pacíficas y la Atención Plena

**Los circuitos cerebrales son plásticos:
pueden cambiar a través de las
circunstancias y del entrenamiento.**

Se puede aprender a ser Feliz

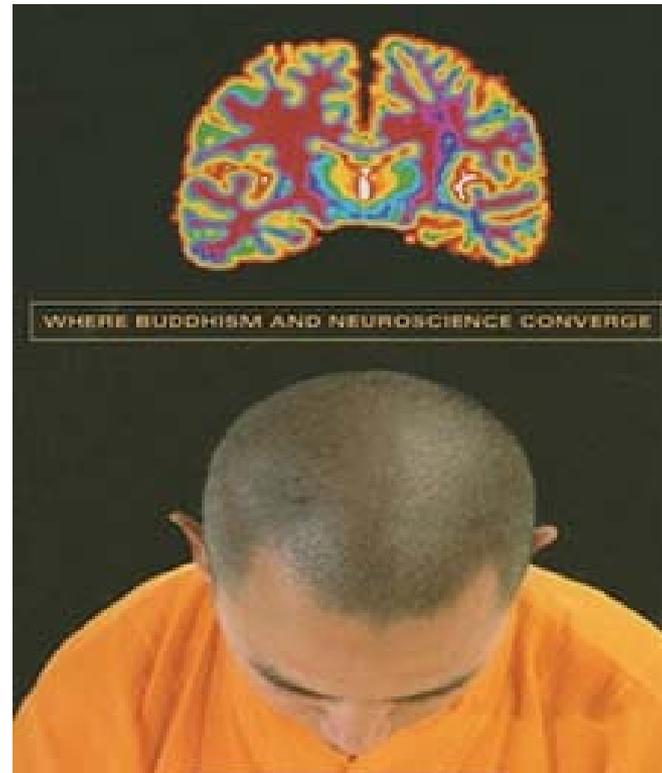


NEUROPLASTICIDAD Y TRANSFORMACIÓN CEREBRAL



Dr. Richard Davinson
14° Dalai Lama

BUDA ENTRA EN EL LABORATORIO NEUROLÓGICO





NEUROPLASTICIDAD Y TRANSFORMACIÓN CEREBRAL



Neurociencia de la Compasión

Investigación de la función cerebral, especialmente en relación con las emociones positivas y la meditación



Dr. Matthieu Richard

Especialista en Genética Molecular del
Instituto Pasteur y Monje Budista





NEUROPLASTICIDAD Y TRANSFORMACIÓN CEREBRAL



Cambiar nuestros cerebros



Cambiando nuestras mentes



ENTRENAMIENTO SISTEMÁTICO





MEDICIÓN DE LA ACTIVIDAD CEREBRAL DURANTE ESTADOS EMOCIONALES



Teatro Pantalla completa 1x 2x Regresar

Feb. 13, 2007

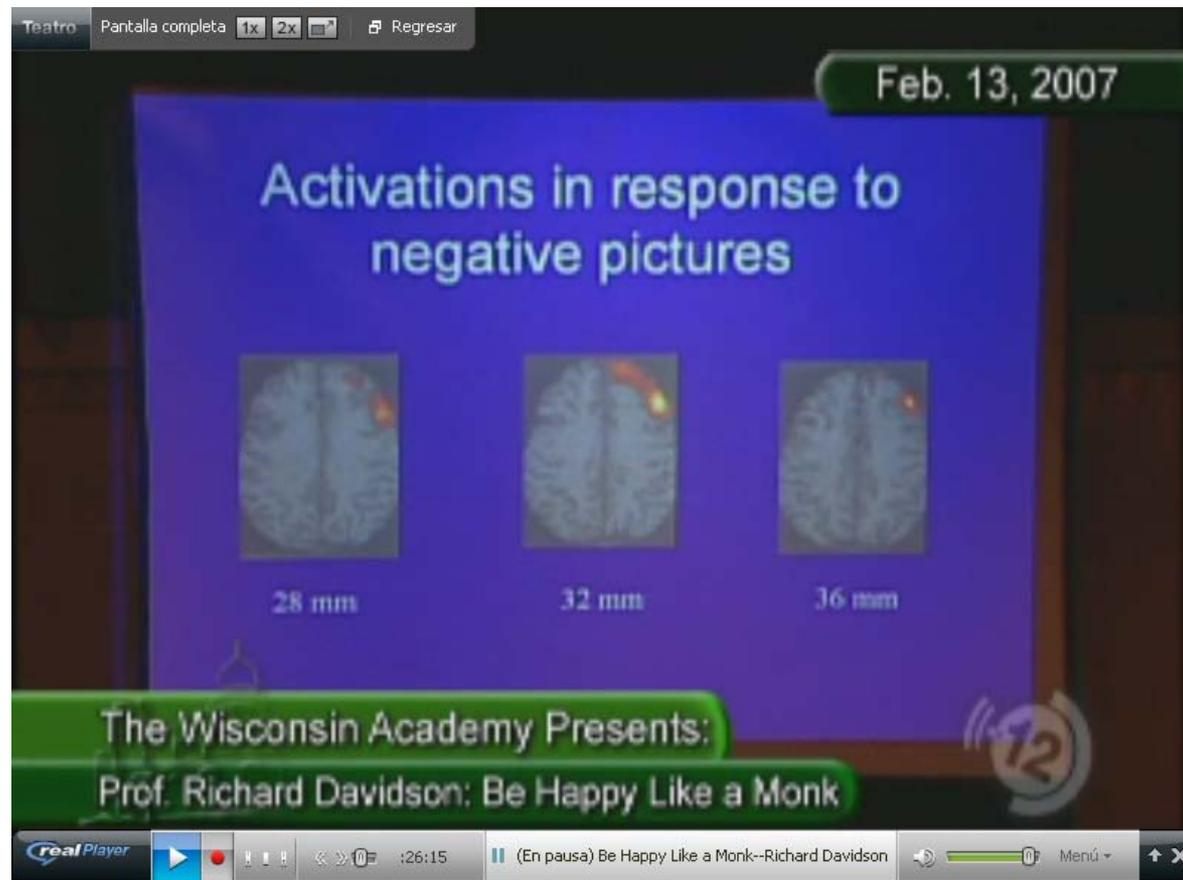
Measuring brain activity during emotional states



The Wisconsin Academy Presents:
Prof. Richard Davidson: Be Happy Like a Monk

realPlayer (En pausa) Be Happy Like a Monk--Richard Davidson

MEDICIÓN DE LA ACTIVIDAD CEREBRAL DURANTE ESTADOS EMOCIONALES



Teatro Pantalla completa 1x 2x Regresar

Feb. 13, 2007

Activations in response to negative pictures

28 mm 32 mm 36 mm

The Wisconsin Academy Presents:
Prof. Richard Davidson: Be Happy Like a Monk

realPlayer (En pausa) Be Happy Like a Monk--Richard Davidson

The screenshot shows a video player interface. At the top, there are controls for 'Teatro', 'Pantalla completa', '1x', '2x', and 'Regresar'. A date stamp 'Feb. 13, 2007' is in the top right. The main content is a blue slide titled 'Activations in response to negative pictures'. It displays three axial brain slices with red and yellow activation spots in the right prefrontal cortex. Below each slice are labels '28 mm', '32 mm', and '36 mm'. At the bottom, a green banner reads 'The Wisconsin Academy Presents: Prof. Richard Davidson: Be Happy Like a Monk'. The video player controls at the very bottom show 'realPlayer', a play button, a red stop button, a progress bar at 26:15, a pause button, and the text '(En pausa) Be Happy Like a Monk--Richard Davidson'. There is also a volume icon and a 'Menú' button.

Respuesta de la corteza pre-frontal derecha ante emociones desagradables : tristeza y ansiedad



MEDICIÓN DE LA ACTIVIDAD CEREBRAL DURANTE ESTADOS EMOCIONALES



Teatro Pantalla completa 1x 2x Regresar

Feb. 13, 2007

Measuring brain activity during emotional states



The Wisconsin Academy Presents:
Prof. Richard Davidson: Be Happy Like a Monk



realPlayer

▶ ◁ ▷ ⏸ ⏪ ⏩ :26:15

⏸ (En pausa) Be Happy Like a Monk--Richard Davidson

🔊 🔇 Menú ▾

⏶ ⏷ ⏸



MEDICIÓN DE LA ACTIVIDAD CEREBRAL DURANTE ESTADOS EMOCIONALES



Activations in response to positive pictures



-16 mm



-12 mm



-8 mm

La corteza pre-frontal izquierda responde a emociones agradables



MEDICIÓN DE LA ACTIVIDAD CEREBRAL DURANTE ESTADOS EMOCIONALES



Los Meditadores presentan:

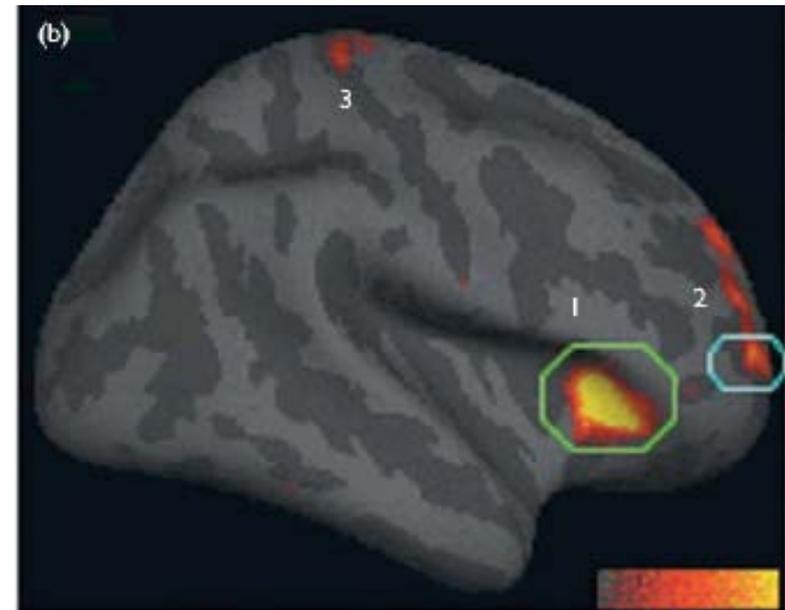
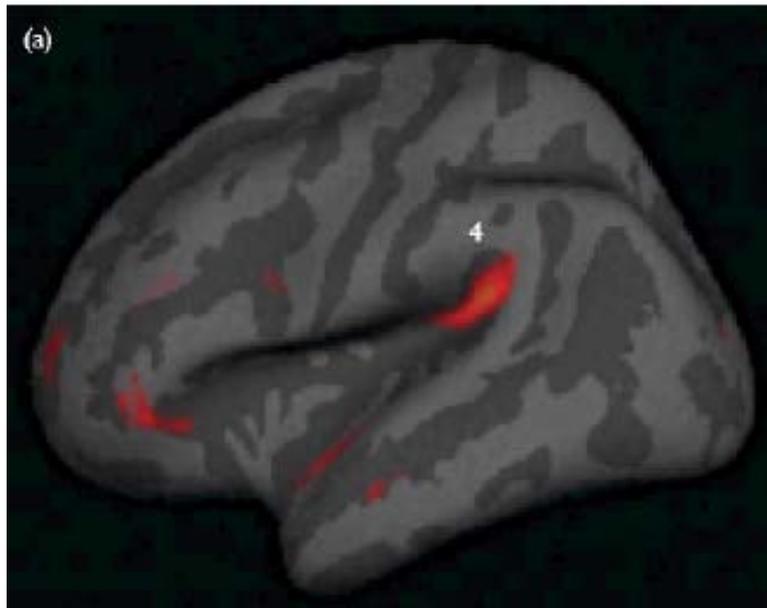
- ❖ Activación de la corteza pre-frontal izquierda relacionada con el afecto positivo
- ❖ ↑ Títulos de AC de la vacuna antigripal

Sugiere correlaciones entre la meditación , los estados emocionales positivos , la actividad cerebral localizada , la función inmune mejorada y la disminución de la incidencia de enfermedad

Meditation experience is associated with increased cortical thickness- Sara W. Lazar

a *Psychiatric Neuroimaging Research Program,*
Massachusetts General Hospital -2005- NIH

Mindfulness
ARGENTINA
VisionClara



1-La ínsula : Insula anterior derecha: atención corporal y aumento de la conciencia visceral

2- Área de Brodmann (BA) 9/10: integración de la emoción y la cognición

3- La corteza somatosensorial

4- Corteza auditiva.



MEDITACIÓN MINDFULNESS



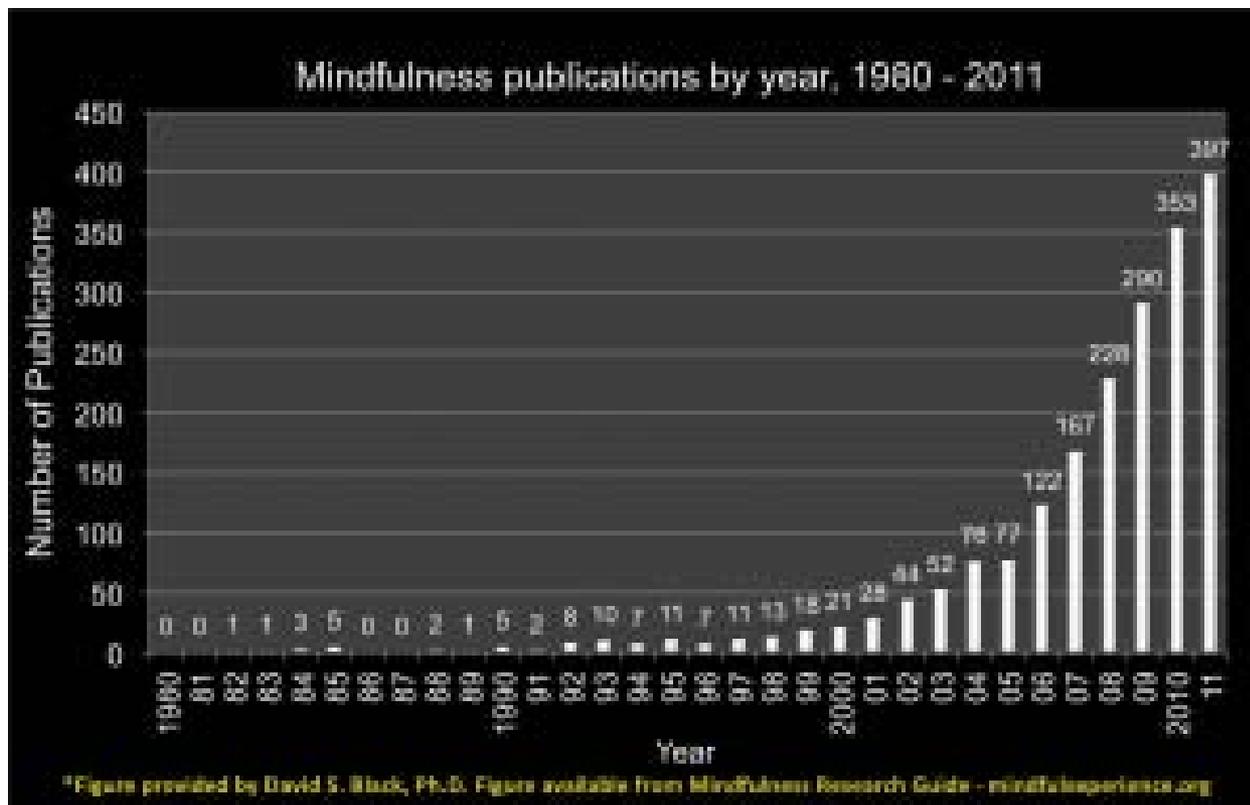
Se postula:

Las conexiones entre las **cortezas relacionadas con lo sensorial y emocional** juegan un papel crucial en el **procesamiento del material emocional saliente y la toma de decisiones de adaptación**





MEDITACIÓN MINDFULNESS





MEDITACIÓN MINDFULNESS

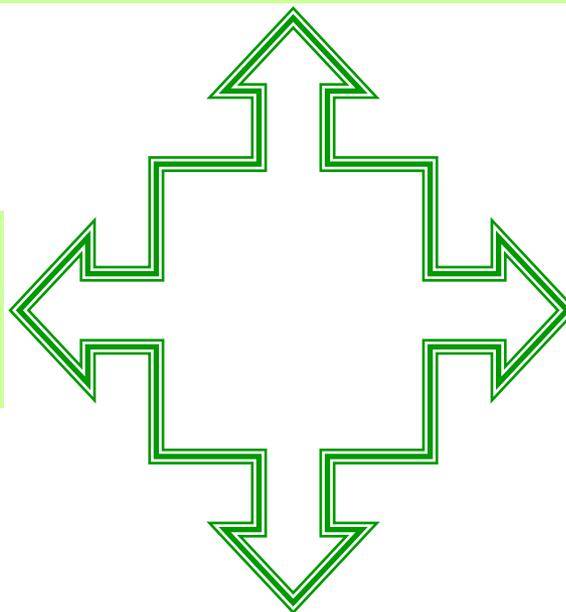


PubMed.gov

US National Library of Medicine
National Institutes of Health

Resultados: 758

Últ. 10 años 707
Últ 5 años 555



219 Clinical Trial_
229 Meta-Analysis
318 Review

Pediatría : 23



MEDITACIÓN MINDFULNESS



In the Classroom, a New Focus on Quieting the Mind

Proyecto Educación y Salud. Universidad de Stanford - California

Dr. Philips R. Goldin: Los padres y los profesores les dicen a los niños 100 veces al día presta atención. "Pero nunca les enseñamos cómo."



Un estudiante de 5° grado del colegio Piedmont Avenue Elementary en Oakland, Calif., practica "Ser consciente" o Atención Plena ".



MEDITACIÓN MINDFULNESS



Mindfulness en Pediatría:El Proyecto “Creciendo con Atención y Conciencia plena”

Ruiz Lazaro ,T. Rodriguez Gomez, et al. 6/2014

Colegio Emperador Fernando de Alcalá de Henares

Proyecto educación y salud Madrid

Objetivos: Desarrollar habilidades de atención , identificar las emociones , los pensamientos, las sensaciones físicas, las necesidades en uno mismo y en los demás, aprender a gestionar el malestar emocional, aceptarse, desarrollar su potencial, y orientar y planear su vida.

Resultados preliminares: Se observó que aumenta la empatía, reducción de la ansiedad, los síntomas de déficit de atención, hiperactividad y el rendimiento académico.





APLICACIONES DE MINDFULNESS



Medicina Integrativa Mente Cuerpo

Dolor crónico - Cáncer- Patología Cardiovascular -
Hipertensión - Psoriasis- Colon irritable - Fibromialgia
Migraña – Lumbalgia - etc.

Psicoterapia y en la psicología

Trastornos de ansiedad y alimentación - Pánico -
Depresión -Estrés postraumático - Adicciones - etc.

En **Centros Universitarios:** Educación expandida.



APLICACIONES DE MINDFULNESS



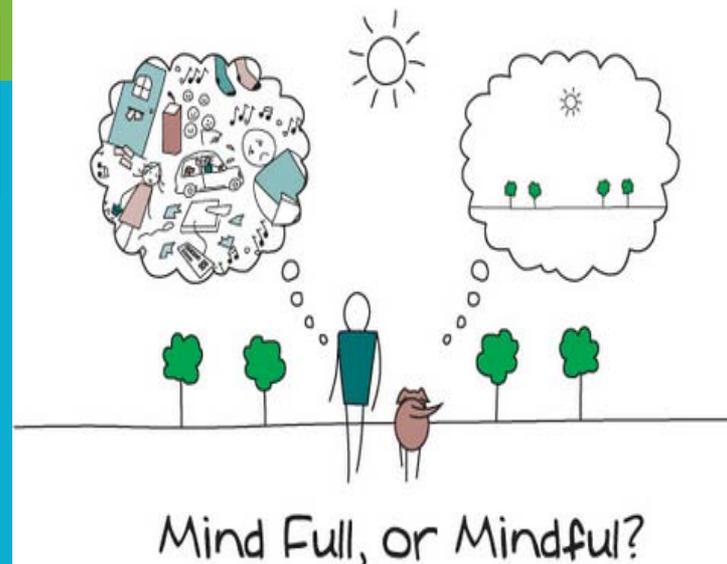
En las corporaciones,
los deportes profesionales,
en las cárceles,
y es relativamente nuevo en la
educación de los niños

Desde la vida cotidiana
hasta una enfermedad terminal

2º Curso de

MEDITACIÓN MINDFULNESS

Htal. de Pediatría Prof. Dr.J.P. Garrahan



8 de mayo al 26 de junio 2014 de **14 a 16 horas**

Dictado por: [Clara Badino](#) - Meditación Mindfulness- Visión Clara

Dirigido a : [todo el equipo de salud.](#)

Curso: **teórico práctico vivencial**. Es un entrenamiento basado en el **Programa de Manejo y Reducción de Estrés –MBSR-** del Dr. Jon Kabat-Zinn Centro Médico de la Universidad de Massachusetts que está dirigido a reeducar mente-cerebro-cuerpo y hacer un manejo diferente de las emociones.

Curso arancelado -25 vacantes - Traer ropa cómoda

Consultas e Inscripcion al e-mail: uapppcursos@garrahan.gov.ar







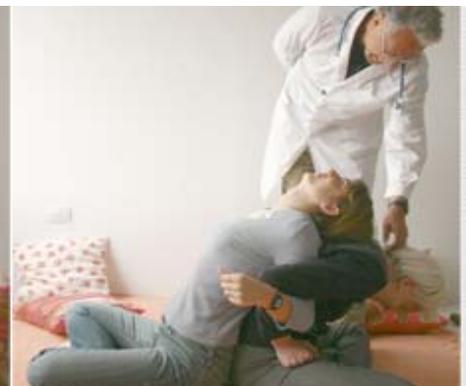


MEDITACIÓN MINDFULNESS



¿Qué es desde la teoría y la práctica?

Clara Badino - Francisco Vanone



Clara Badino

Vivir y Morir
Plenamente
Mindfulness

Simplificando Mente-Corazón-Cerebro-Cuerpo



Muchas gracias !!!



Si le enseñamos meditación a cada niño de ocho años del mundo, en solo una generación, eliminaríamos la violencia.

Dalai Lama



mail: integradoragarrahan@gmail.com